



子ども企画いいね

堺市西区浜寺船尾町

伊藤友梨 (38歳)

子どもの企画があるとは知らなかったので良い情報を知れました！

いいお買い物

堺市西区上

小坂千津子 (75歳)

秋のひとときフェスタふれあいバザーで手作りパッチワーク手提げカバンを買いました。

こんなに手の凝った手作り1000円は安い！とても得した気分です。作られた方に感謝です。

興味ある企画

堺市堺区南旅籠町

河井啓 (66歳)

ストレッチ・筋トレの講習会の記事を拝読して、今後もこのような企画があれば、ぜひ紹介してほしいと思いました。

田中 由紀子
(八田富園支部切り絵サークル)



子どもと楽しむ「とも」

橋口溢儀

いつも「とも」を楽しみに拝見させて頂いております。子どもは今年3年生になり、最近の新たな趣味はクロスワードパズルです。子どもと一緒に勉強しながら答えを導くのが仕事と家事で多忙な私の幸せなひと時です。これからも子どもと簡単レシピをチャレンジしてみる予定です。また、一つ子どもとの楽しみが増えます。これからも応援させて頂きます！



丸山 則子
(西陶器支部 絵手紙サークル)

健康意識の高さに

大阪府泉南郡熊取町大久保中
坂上千尋 (65歳)

今年も人間ドックの予約をしました。6月の末に電話を入れたにもかかわらず、予約が取れたのは11月、健康意識の高さがわかります。毎月届く「とも」で、皆さんがイキイキと活動する姿を見て刺激を受けつつ私も：と思う毎日です。

窪田 美代子
(鳳支部 俳画絵手紙教室)



病院なくさないために

和泉市鶴山台

竹原重子

病院をなくさないために「医療機関の維持・存続への支援を求める請願署名」を1人でも多くの方にしてもらえようをお願いをして頑張っています。

これぞ秋の味覚！

堺市中区福田

土井月美 (65歳)

「秋の味覚で免疫力アップ」を読んで、1匹200円の秋刀魚に大根おろしとすだちでいただいた。美味い！これぞ秋の味覚。さつま芋、きのこも旨味が増している。旬のものは体が求めているものなのだと思う。

体のことは全て

堺市西区上野芝向ヶ丘町

中井都子 (81歳)

最近、内科もお世話になるようになりました。歯もお世話になっていて、体のことは全て見てもらうことになるかも：。こんなご時世にあらがたいことですね！

ヘルパー不足なんとかして

和泉市和気町

国田静香 (56歳)

超高齢化に向かっていく中、ヘルパー不足対策は国として早急に取り組んでほしいです。

子どもたちにも

松井瑞希 (28歳)

戦争体験の記事を読み、とても戦争について考えさせられました。子どもたちにも伝えていきたいなと思います。

澤田 節子
(新金岡支部 絵手紙サークル)



誰もが健康で安心して住みつづけられるまちづくり

～健康づくりは人づくり。つながりひろげ、いのちと健康を守ろう～

2025 大阪民医連 共同組織交流集会

日時 12月21日(日) AM9:50～PM4:00

会場 堺市産業振興センター (旧じばしん)

午前 オープニング 和太鼓サークル 拓(ひろく) 記念講演 地域の健康づくりに共同組織がどのように貢献できるか
【講師】公益社団法人福岡県医師会理事長 日本神経ネットワーク日本支部長 舟越 光彦氏
【主催】大阪民医連2025年共同組織交流集会実行委員会 TEL.06-6268-3970(代) FAX.06-6268-3977

午後 体験型分科会
①お口の健康
②介護体験
③体操体験

第13回 みみはら高石友の会まつり

日時 ● 11月30日(日) 10:00～12:00

場所 ● 高石みみともセンター (旧耳原高石診療所) 高石市加茂1-1-5 ※駐車場はございません

毎年恒例の健康チェックの他、焼き菓子・飲み物の販売や手作り小物販売、子どもコーナーなどの模擬店！2階では、キルト作品の展示や民族楽器の演奏と小断で楽しいひとときを過ごしてください♪

お問い合わせ：健康友の会みみはら高石ブロック事務局 鞍田(くらた) Tel 080-7178-7484 (平日9:00～16:00)

お楽しみ抽選会もあるよ！

「とも」創刊500号記念

本誌連載の「私のおすすめ！簡単レシピ」が書籍化！

11月27日(木) 発売 一冊350円

会員さんから投稿いただいたレシピを耳原総合病院・栄養士が監修！

かんたん・おいしい・栄養まんてんのレシピ本になっています！

お問い合わせ：健康友の会みみはら事務局

発売時の表紙のデザインは異なります

私のおすすめ！かんたんレシピ

生命を生み出す母親は 生命を育て 生命を守ることをのぞみます

第67回 堺母親大会

とき:2025年11月23日(祝・日) 午後2時～4時30分

ところ:桐文化会館第1講座室 (3階)

参加協力券(資料代):700円

♪オープニング♪ フルーツ こと 長笛と筆のひととき フルーツ 乾 真理子さん 琴 式谷 光代さん

メインスピーカー 藤永のぶ代さん 「やめてんか！カジノ!!」 一大阪をバクチの街にしては いけないー

プロフィール 「お母さか市民ネットワーク」を結成し、行政情報公開請求運動を中心に、住民自治の活動をしている。近年は大阪都構想や夢野万博、カジノに反対の活動を活発に展開。

連絡先 堺母親連絡会 岸上 090-8367-7681 城 090-3676-9460